

# SAI SEI KAN

J.K.A. Shotokan Karateclub Oudenaarde

sinds 1994

lid van de Vlaamse Karate Federatie v.z.w. nr 4051

lid van v.z.w. JKA Vlaanderen

Deel 0I: zie info brochure

Deel II

HUISHOUDELIJK REGLEMENT

augustus 2010

(Reglement van inwendige orde - update 23/08/2010)

Karate is zowel geestelijk als lichamelijk vormend, aldus dragen onderstaande regels bij tot een goede karate - vorming en tot een aangename sfeer in onze club.

## 1. Inleiding

In elke organisatie gelden afspraken en regels. Het respecteren van deze afspraken voorkomt wrijvingen en misnoegen en draagt bij tot een aangename sfeer en een degelijke karatevorming.

## 2. Orde van verantwoordelijkheid

De rangorde betreffende verantwoordelijkheid en autoriteit van de karateka's binnen ons clubgebeuren is als volgt:

- volgens graad
- volgens anciënniteit als clublid
- volgens anciënniteit van graad
- volgens leeftijd
- hogere gordels van Sai Sei Kan primeren in rang ten opzichte van bezoekende karateka's

## 3. De 5 hoofdwaarden van JKA-karate

De karateka's zullen de 5 hoofdwaarden van JKA-karate steeds indachtig zijn en ernaar handelen, in het bijzonder in de karate-omgeving. De hoofdwaarden zijn:

- Eerlijkheid
- Hoffelijkheid
- Nederigheid
- Moed
- Zelfcontrole

### Eerlijkheid

Techniek: fair-play, correcte techniek, juist uitgevoerd in goede banen, correcte afstand, correcte afweer en correcte controle

Voor zichzelf: geen zelfoverschatting, kritisch tegenover eigen presteren, zich niet aanbieden indien niet klaar voor het examen, aanvaarden van beter inzicht van hogere gegraduateerden

### -Hoffelijkheid

Sporttassen correct plaatsen, onberispelijke kledij, stiptheid, vragen om de zaal te verlaten tijdens de les, niet onnodig praten, respect voor graden, spontaan groeten, zaal proper en vrij van gevaren

### -Nederigheid

Is niet hetzelfde als onderdanigheid(want die is opgelegd), vertrekt vanuit vrijheid, zelfkennis, zelfrelativering, respect, eigen waarde, dienstbaarheid aan de club en de organisatie, respect voor lagere gegraduateerden, respect voor de eigenheid van anderen, voorbeeldfunctie van hogere gegraduateerde

**-Moed**

Durven wachten op de aanval, het gevecht aanvaarden en durven aangaan, niet opzij gaan, durven risico's nemen

Mentaal: tegenaanvallen aanvaarden, ervoor gaan

**-Zelfcontrole**

Raken: niet kwetsen, wachten op de aanval, contact maar geen impact

Mentaal: zichzelf in de hand kunnen houden, zich waardig gedragen, etiquette respecteren, voorbeeldfunctie( gedrag, houding en kledij)

**4. Deelname aan de training****4.a.Kledij**

1. Kledij dient proper te zijn: karate-gi moet wit zijn, steeds proper en niet gescheurd.
2. Het clubembleem wordt op iedere karate-gi op de rechtermouw vast aangebracht.
3. Andere tekens worden om reden van soberheid niet toegelaten.
4. Alleen niet-bedrukte witte T-shirts zijn toegelaten onder de karate vest voor dames.
5. Vanaf kadetten alleen toegelaten voor meisjes.
6. Voor jeugd( pupillen, pré-miniemen en miniemen) toegelaten voor jongens en meisjes.
7. De dojo wordt niet betreden met schoenen, eventueel wel met sportpantoffels.
8. Er worden geen juwelen of scherpe voorwerpen gedragen om reden van veiligheid.
9. De kleur van gordel duidt de graad van geoefendheid aan. De gordel wordt op de heupen gedragen.
10. De uiteinden van de karate-gi reiken tot maximum 20cm en minimum 5 cm van de pols of enkel.
11. Het gebruik van arm- en beenbeschermers is slechts toegelaten na akkoord van de hoofdleesgever.  
De beschermstukken mogen in geen geval harde bestanddelen bevatten.
12. Brillen worden niet toegelaten bij kumite ( het vrije gevecht)

**4. b. Hygiëne**

13. Voeten en handen dienen proper te zijn, en de nagels kort geknipt teneinde verwondingen te vermijden.
14. De haren mogen niet hinderen bij het trainen. Een hoofdband wordt niet toegelaten.
15. Eten, drinken of roken in de dojo is niet toegelaten. Roken in de kleedkamers is niet toegelaten.
16. Steeds correct gekleed de dojo betreden en verlaten. Het omkleden gebeurt in de kleedkamers.
17. De kleedkamers dienen proper en net gehouden te worden, de kledij ordelijk opgehangen.
18. Verwondingen dienen onmiddellijk verzorgd te worden, om besmetting van de wonden te voorkomen en eventuele bevuilding te vermijden. Oude verwondingen moeten voor de training verzorgd zijn.
19. Het gebruik van de verbandkist gebeurt slechts in aanwezigheid van een daartoe aangeduide persoon.
20. Voor en na de training zorgen de aanwezige karateka's ervoor dat de dojo proper is en veilig is.

**4. c. Groetceremonie**

21. Bij het betreden en het verlaten van de dojo wordt staande gegroet. Dankzij deze ruimte en de aanwezigen bent U in staat te trainen.
22. We groeten steeds - ter nagedachtenis en wegens het respect van onze Sempai voor de bezieler van de J.K.A. Shotokan Karate België ; Sensei Miyazaki - met "Shomen-ni-rei", vandaar de foto.
23. Groeten in het begin en op het einde van de les:
  - Eerste in de rij: hoogste gordel van eigen club
  - Sensei (de lesgever vooraan) initieert het knielen en opstaan
    - Eerste in de rij beveelt: 'Seiretsu' (lijn u)
    - Sensei knielt
    - Eerste in de rij beveelt: 'Seiza' (kniel)
      - 'Mokuso' ... 'Mokuso yame' (ogen toe /open)
      - 'Shomen ni rei' (stille buiging)
      - 'Sensei ni rei' (buiging met 'oss')
      - 'Otagai ni rei' (buiging met 'oss')

- Sensei staat op
- Eerste in de rij beveelt: 'Kiritsu' (sta recht)

24. Wat het rechtstaan betreft, wacht men tot de partner rechts van u opstaat, dit moet echter in een vloeiende beweging gebeuren, zodanig dat alle aanwezigen binnen enkele seconden recht staan.
25. De eerste plaats in de rij, bij de gezamenlijke groet, wordt steeds ingenomen door een hogere gordel van Sai Sei Kan. Pas daarna komen eventuele bezoekende karateka's (zelfs met hogere graad!).
26. Het onderling groeten in de training, gezien de waarde die het heeft voor de mentale rust, dient benadrukt te worden.
27. Rechtstreekse opmerkingen van de lesgever aan de trainenden dienen steeds beantwoord te worden met een groet.
28. Indien de lesgever een niet-zwarte gordel is, groet hij zijdelings van de dojo,

#### **4.d. Training**

29. Indien een niet-zwarte gordel opdracht krijgt les te geven, dienen de aanwezige hogere gordels zich schikken naar de verantwoordelijke niet-zwarte gordel.
30. Bij afwezigheid van de leraar of van de aangeduide lesgever, zal de karateka die als hoogste in graad van de eigen club aanwezig is, de leiding en de verantwoordelijkheid van de training op zich nemen. Hij mag enkel kihon of kata geven, geen kumite!
31. De hoogste gordels onder de trainenden, mogen tijdens het trainen stimulerende opmerkingen maken, gericht aan de ganse groep ter bevordering van de teamgeest. Hun richtlijnen mogen echter niet storend zijn. Het is zeker hun taak niet om persoonlijke verbeteringen aan te brengen en alzo de taak van de lesgever over te nemen.
32. Iedereen dient op tijd te zijn om zodoende de les niet te storen. De laatkomers mogen alleen de training aanvatten na toestemming van de leraar, daartoe nemen zij de seiza-houding aan. De laatkomer zal zichzelf spontaan een aangepaste conditie-oefening opleggen. Toezicht hierop wordt gehouden door de Kohai.
33. De houding dient steeds correct te zijn, nergens tegenaan leunen of liggen. Het toezicht hierop wordt gehouden door de hogere gordels.
34. Voor de training en tijdens pauzen wordt de hoofdzijde van de dojo, dit is de zijde waar normaal de lesgever staat, vrij gehouden.
35. Wanneer men niet oefent, bvb. tijdens rust of bij uitleg, neemt men een correcte houding aan, dit is zittend (geknield of in kleermakerszit) of staand, zonder ergens tegenaan te leunen.
36. In de dojo wordt niet geroepen, tenzij "kiaï".
37. Het verlaten van de les wordt tot een minimum beperkt en gebeurt alleen na toelating van de lesgever. Indien iemand de training definitief verlaat, groet hij/zij en de groep elkaar.
38. Concentratie is noodzakelijk om vooruitgang te maken, dus onnodig spreken vermijden, zeker over andere dingen dan karate. Indien er vragen zijn betreffende bepaalde oefeningen dient men zich rechtstreeks te richten tot de lesgever, dit liefst gedurende de pauze.
39. Wanneer men fysisch niet op en top in orde is, waarschuwt men de lesgever.
40. Het gebruik van been- en armbescherming is slechts toegelaten na raadpleging van de lesgever. Ze mogen in geen geval harde bestanddelen bevatten.
41. De provinciale en federale trainingen dienen regelmatig gevolgd te worden. Het niet voldoen aan deze voorwaarden kan tot examenweigering aanleiding geven.
42. Op de speciale trainingen voor lagere gordels zijn de hogere gordels wel toegelaten, ze dienen echter de training mee te doen en mogen niet aan vrije training doen.

#### **5. Varia**

43. Een karateka die examen wenst af te leggen voor het behalen van een hogere graad heeft toelating nodig van de sempai. Hij moet voldoende trainingen hebben en de wachttijd in acht nemen! Examens kunnen enkel worden afgelegd mits uitdrukkelijke toestemming van de clubexaminator. Wie minder dan 2/3 trainingsaanwezigheid heeft kan zich niet aandienen voor examens.
44. De clubnaam "Sai Sei Kan" is een samenstelling van drie Japanse schrifttekens:

- "Sai" karakter voor opnieuw, vernieuwd, voor de 2de maal
  - "Sei" karakter voor geboren, nieuw leven
  - "Kan" karakter voor groep, plaats, dojo
  - "groep waar men via karate een nieuwe wending geeft aan zijn leven (= wedergeboorte)"
45. Bij de clubnaam "Sai Sei Kan" staat telkens "J.K.A. Shotokan Karateclub Oudenaarde":
- "J.K.A." Japanse Karate Associatie
  - "Shotokan" ∅ "shoto" de naam die Funakoshi voor zijn hobby de kalligrafie gebruikte
  - ∅ "kan" groep, plaats, dojo
  - "Karate" ∅ "kara" leeg
  - ∅ "te" hand
  - "Oudenaarde" plaats waar de club gevestigd is
46. Om uiting te geven aan eerbied welk een karateka heeft voor de hogere waarden in de samenleving wordt JION (47 bewegingen - duurt 1 minuut - de tempelkata) als clubkata aangenomen. De clubleden worden verondersteld deze kata na Heian 3 aan te leren (eventueel door zelfstudie).
47. De witte gordels dienen hun graad op hun gordel aan te brengen.
48. In de kleedkamers wordt steeds plaats vooraan vrijgehouden voor eigen of eventueel vreemde lesgevers.
49. De clubleden zullen een verklaring ondertekenen waarbij zij de club ontslaan van elke vorm van verantwoordelijkheid ten opzichte van hen.
50. Hoffelijkheid en respect voor de andere is de deugd van de gevechtssport, en dient te allen tijde op, voor en na de training aanwezig te zijn. Gebrek hieraan kan leiden tot gedeeltelijke of gehele uitsluiting uit de club.
51. Ieder clublid heeft steeds zijn trainingskaart mee op trainingen. Op examens, wedstrijden en stages heeft men zijn vergunningsboekje mee. Het ontbreken van het vergunningsboekje kan uitsluiting tot gevolg hebben.
- 6. Panathlon verklaring over ethiek in de Jeugdsport (Gent, 24 sept 2004)**  
Op 22 oktober 2008 ondertekende de Vlaamse Karate Federatie Afdeling Oost-Vlaanderen effectief deze verklaring. Onze club bevestigt hierbij haar engagement om deze principes te gebruiken als leidraad voor onze jeugdpolitiek van onze organisatie.
52. We streven naar positieve waarden in de jeugdsport. (zie punt 3)
53. We mijden alle vormen van discriminatie.
54. We beoefenen sport op een kind/jeugd vriendelijke wijze met aandacht voor gezond bewegen.
55. De club laat zich niet misbruiken door media en/of sponsors en kiest resoluut voor een a- commercieel beleid.
56. We hebben aandacht voor de Rechten van het Kind, ook in de sport.
- ( De Panathlon verklaring hangt uit op het info-club-bord in de Dojo en staat op de website)

Ieder lid verklaart zich akkoord met dit reglement van inwendige orde door zijn aansluiting en wordt geacht het te kennen en te respecteren. Dit reglement is alleen wijzigbaar door de clubverantwoordelijke.

De sempai van Sai Sei Kan  
Theo Lint